

Chili Poderoso Ahumado

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, Soups & Stews, D-58r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	3 lb	2 cuarto 1 3/8 taza	6 lb	1 gl 2 3/4 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cubra una cacerola con aceite antiadherente en aerosol de rostizar (20 7/8 "x 17 3/8" x 7 "). Sofría las cebollas y el ajo durante 2 minutos. 2. Agregue la mitad del caldo y llévelo a ebullición a fuego mediano alto. Reserve el caldo restante para el paso 4.
Ajo fresco, picado	4 oz	1/2 taza	8 oz	1 taza	
Caldo de vegetales bajo en sodio		1 cuarto 2 1/4 tazas	6 lb 8 oz	3 cuarto 1/2 taza	
* Zanahorias frescas, picadas 1/2"	3 lb 2 oz	3 cuartos 2 2/3 tazas	6 lb 4 oz	1 gl 3 cuartos	<ol style="list-style-type: none"> 3. Agregue las zanahorias, pimientos rojos y pimienta de chipotle (opcional). Hiérvalo al destapado a fuego bajo-mediano durante 10 minutos.
* Pimiento rojo, picado en cuadritos	1 lb 8 oz	1 cuarto 1/2 taza	3 lb	2 cuartos 1 taza	
Pimienta de chipotle molida seca		2 cda		1/4 taza	

Salsa de tomate enlatada baja en sodio	5 lb 13 oz	3 cuarto 2 tazas (1 1/3 lata No. 10)	11 lb 10 oz	1 gl 3 cuarto (2 2/3 lata No. 10)	4. Agregue el caldo restante, tomates, salsa de tomate, cilantro, chile en polvo, comino y sal a la mezcla de verduras. Revuelva ocasionalmente. Continúe a hervir a fuego bajo, destapado durante 15 minutos.
Salsa de tomate enlatada baja en sodio	3 lb 7 oz	1 cuarto 3 1/2 tazas (2/3 lata No. 10)	6 lb 14 oz	3 cuartos 3 tazas (1 1/3 lata No. 10)	
Cilantro fresco, picado	2 1/2 oz	2 tazas	5 oz	1 cuarto	
Chile en polvo	2 oz	1/2 taza	4 oz	1 taza	
Comino molido		1/2 taza		1 taza	
Sal		2 cdtas		1 cda 1 cda	
* Camotes frescos, pelados, picados 1/2"	2 lb 4 oz	1 cuarto 2 1/2 tazas	4 lb 4 oz	3 cuartos 1 tazas	5. Cocine al vapor el camote dulce hasta que esté suave (de 10 a 15 minutos) en un recipiente perforado de vapor (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 porciones, utilice 4 bandejas.
Frijoles negros enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados	6 lb	1 gl (2 1/2 latas No. 10)	12 lb	2 gl (5 latas No. 10)	6. Agregue los frijoles, maíz y camote a la mezcla de verduras. Hiérvalos al destapado a fuego lento durante 10 minutos. Puntos Críticos de Control: Caliente a 135°F o más durante al

O	O	O	O	O	
*Frijoles negros secos, cocidos (ver sección de notas)	6 lb	1 gl	12 lb	2 gl	
Maíz congelado, descongelado, escurrido	2 lb	1 cuarto 2 tazas	4 lb	3 cuartos	7. Punto de Control Crítico: Para servirlo caliente manténgalo 135°F o más alto.
Quinua, seca	2 lb	1 cuarto 1 taza	4 lb	2 cuarto 2 tazas	8. Enjuague la quinua en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no turbia.
Agua		1 cuarto 3 tazas		3 cuarto 2 tazas	<p>9. Combine la quinua y el agua en una olla cubierta y póngala a hervir. Reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba totalmente, por unos 15 minutos.</p> <p>10. Punto de Control Crítico: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.</p> <p>11. Haga sus porciones con un cucharón de 8 oz fl (1 taza). Sirvalo con una cuchara de servir N° 16 (1/4 taza) de quinua cocida.</p> <p>12. Si lo desea, sirva el Chili con ¼ de taza de arroz integral en lugar de quinua.</p>

Notas

Nuestra Historia

El equipo de desafío de receta desarrolló platos que fueron preparados por el personal de nutrición escolar y los ofreció a los estudiantes durante su hora del almuerzo. ¡Los resultados de la prueba de sabor demostraron que el “Chili Poderoso” fue un éxito! Este plato se destaca por sus cálidos y ricos sabores.

Como lo describe el equipo de desafío de receta, Chili Poderoso es "la bomba". ¡Es el Chili más sano y sabroso que te has comido! Como plato principal, tiene una mezcla de especias ahumadas y algunos vegetales de la mejor cosecha de Minnesota el cual lo calentará de adentro hacia afuera en un día frío de invierno.

West Junior High School

Minnetonka, Minnesota

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Barbara Soto

Chef: Jenny Breen, MS (Copropietario, Good Life Catering)

Miembros de la Comunidad: Mary Jo Martin (Madre y Enfermera de la Escuela) y Sue Nefzger (Madre y Profesora de Ciencias de la Familia y del Consumidor)

Estudiantes: Ryan K., Liam P., Ty L., Miranda H. y Matt H.

*Vea la Guía de Mercado para información para la compra de alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

COCINE LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: Para servirlos calientes manténgalos a 135°F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

El punto crítico de control: Enfriarlos a 70°F dentro de un periodo de 2 horas y a 40°F o más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos = aproximadamente a 2 ¼ tazas de frijoles secos o 4 ½ tazas de frijoles cocidos.

1 taza (cucharon de 8 oz fl) de Chili y ¼ de taza (cuchara de servir No. 16) de quinua proporciona:

Legumbres como suplente de carne: 1/2 oz equivalente de carne suplente, 1/2 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otro vegetal, 1/8 taza de vegetal adicional y ½ oz equivalente de granos.

O

Legumbres como vegetal: 1/8 taza de legumbres vegetales, 1/2 taza vegetales de color rojo/naranja, 1/8 taza otro vegetal, 1/8 taza un vegetal adicional y ½ oz equivalente de granos.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como un suplente de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide

Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	3 lb 8 oz	7 lb
Zanahorias	4 lb 8 oz	9 lb
Pimientos (chile dulces) rojos	2 lb	4 lb
Camotes	3 lb	6 lb
Frijoles negros secos	3 lb 8 oz	7 lb

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón 8 oz fl) Chili 1/4 taza (cuchara servidora N° 16) de quinua proporciona: Legumbres como suplente de carne: 1/2 oz equiv carne suplente, 1/2 taza vegetal rojo/naranja, 1/8 taza otro vegetal, 1/8 taza vegetal adicional y 1/2 oz equiv granos.	<p>50 Porciones: aproximadamente 27 lb</p> <p>100 Porciones: aproximadamente 56 lb</p>	<p>50 Porciones: aproximadamente 3 gl 2 cuarto gl 2 bandejas sobre mesa de vapor</p> <p>100 Porciones: aproximadamente 7 gl 4 bandejas sobre mesa de vapor</p>

Nutrients Per Serving					
Calorías	183.6	Grasa saturada	0.18 g	Hierro	2.98 mg
Proteínas	7.45 g	Colesterol		Calcio	62.8 mg
Carbohydrate	37.5 g	Vitamina A	9023.99	Sodio	255.97
Grasa total	1.66 g		IU		mg
		Vitamina C	38.82	Fibra dietetica	7.6 g
			mg		